

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-03-02</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>  |   |   |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Grejpfrut 130 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 200 ml , | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 0.1 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2560.88 kcal; Białko ogółem: 168.67 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; WW: 26.62 Por; Sód: 3950.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-03-02</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>   |   |   |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Grejpfrut 130 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt , Wafle ryżowe 20 g , | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 200 ml , | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 30 g , Sałata zielona 0.1 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2560.88 kcal; Białko ogółem: 168.67 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 266.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.86 g; WW: 26.62 Por; Sód: 3950.37 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-03-02</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |   |   |
| Herbata z cytryną 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Sałata mix 10 g , Szyunka pieczona (szyunka wp. wędz.parzona) 50 g ( <b>SOJA</b> ), Grejpfrut 130 g ,   | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 200 ml , | Pasta z twarogu (półtł) i szynki wieprz. 80 g ( <b>SOJA, MLEKO , SELER</b> ), Kielbasa żywiecka (wieprz. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ), Jajecznica na maśle 90 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 1 szt ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2389.14 kcal; Białko ogółem: 157.26 g; Tłuszcz: 89.55 g; Węglowodany ogółem: 254.31 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; WW: 25.41 Por; Sód: 3789.23 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.93 g;  |   |   |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-03-03</b>  |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>  |  |   |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,<br>Roszponka 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Celestynka 1 szt ,                             | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g ,<br>Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g ,                                 | Salátka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g , Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), Jogurt naturalny 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1995.82 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 233.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; WW: 23.25 Por; Sód: 3181.48 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.86 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-03-03</b>  |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>   |  |   |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,<br>Roszponka 10 g , Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Celestynka 1 szt , | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g ,<br>Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g ,<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g ,                              | Salátka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ),<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2032.42 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g; WW: 23.26 Por; Sód: 3181.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-03-03</b>  |  |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |  |   |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g ,<br>Roszponka 10 g , Celestynka 1 szt ,  | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g ,<br>Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g ,<br>Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ciasto kolorowe 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA</b> ), | Salátka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.15 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; WW: 24.97 Por; Sód: 3060.22 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g;  |  |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>niedziela 2024-03-03</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>  |   |  |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Papryka świeża 60 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g ,  | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolorowe 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA</b> ), | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora 130 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml , Pomidor 60 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2491.15 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; WW: 31.67 Por; Sód: 3888.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.34 g;   |   |  |
| <b>niedziela 2024-03-03</b>   |   |  |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |  |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, SELER</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , SIARCZANY</b> ), Pomidor na sałacie zielonej z natka pietruszki 70 g , Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g , Roszponka 10 g , | Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO , SELER</b> ), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g ( <b>GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolorowe 70 g ( <b>GLUTEN , JAJA</b> ),                                    | Salatka z kalafiora, jajka i pomidora diet . 130 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopočka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN , SOJA, MLEKO</b> ), Pomidor 60 g , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cukrem 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt skyr 1 szt ,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2435.20 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; WW: 31.57 Por; Sód: 3337.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.49 g;   |   |  |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| poniedziałek 2024-03-04  |   |   |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW  |   |   |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g , Celestynka 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g , Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), | Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięśno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Jabłko 150 g ,  | Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g , Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2218.45 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 254.18 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; WW: 25.41 Por; Sód: 2827.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.56 g;  |   |   |
| poniedziałek 2024-03-04  |   |   |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA   |   |   |
| Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pызdra schabowa(schab wieprz. wędz,parzony) 40 g , Twarożek (półtusty) z z.pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Mandarynka 150 g , Celestynka 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g , Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), | Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s.mięśno-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jabłko 150 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt , Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona ) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Szyńka Przecławaska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g , Twarożek semikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g , Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2281.88 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 87.37 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; WW: 26.84 Por; Sód: 3040.67 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g;  |   |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g, Mandarynka 150 g, Celestynka 1 szt, Mandarynka 150 g, | Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Makaron razowy z s. mięсно-pomidorowym 150g/150g 300 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Banan 150 g, | Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g, Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2483.82 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 85.68 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.83 g; WW: 32.54 Por; Sód: 2828.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g, Mandarynka 150 g,  | Zupa gospodarska 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,   | Kiełbasa (wieprz. -drob.) smażona z cebulką 100/15 120 g, Musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Chleb baltonowski, chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2964.21 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 411.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; WW: 41.03 Por; Sód: 3849.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pyzdra schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g, Twarożek (półtusty) z z. pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g,  | Zupa solferino z ziemniakami diet. 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> ), Spaghetti z sosem bolońskim 350 g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,                       | Kiełbasa biała (wieprz. rozdrobniona) z wody 1 szt ( <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 40 g, Twarożek sernikowy 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor z kiełkami 60 g, Chleb baltonowski, chleb graham 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2849.64 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; WW: 40.30 Por; Sód: 3851.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g;   |  |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>wtorek 2024-03-05</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>  |  |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 0.0 g , | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 100 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Jogurt naturalny 1 szt, Pomarańcza 150 g ,                             | Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem 80 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2372.76 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g; WW: 28.67 Por; Sód: 3558.89 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.17 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-05</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA</b>   |  |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>ORZESZKI</b> , <b>SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata zielona 0.0 g , | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt , | Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem 80 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2382.41 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; WW: 28.94 Por; Sód: 3598.90 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.20 g;  |  |   |
| <b>wtorek 2024-03-05</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |  |   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty Edam 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Banan 150 g ,   | Krupnik na jarzynach 450 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z wody 150 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g ,   | Pasztet pieczony (drob.-wieprz.) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kiełbasa drob. gruborozdr) 40 g, Połędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa z pomidorem 80 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g ,           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.01 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; Błonnik pokarmowy: 45.33 g; WW: 36.26 Por; Sód: 3088.21 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.88 g;  |  |   |





| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>środa 2024-03-06</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>   |   |   |
| <p>Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (<b>GLUTEN</b>), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (<b>SOJA</b>), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (<b>JAJA, GORCZYCA</b>), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (<b>JAJA</b>), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>Bułka grahamka 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek semikowy 50 g (<b>MLEKO</b>),</p> | <p>Żurek z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (<b>GLUTEN</b>), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (<b>SELER</b>), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (<b>MLEKO</b>), Kasza bulgur na sypko 200 g (<b>MLEKO</b>), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Kiwi 100 g,</p>                                 | <p>Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (<b>SELER</b>), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 130 g (<b>JAJA, GORCZYCA</b>), Szyнка got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (<b>SOJA, SELER</b>), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (<b>MLEKO</b>), Chleb graham 110 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2737.44 kcal; Białko ogółem: 184.39 g; Tłuszcz: 108.47 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 29.09 Por; Sód: 2455.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g;</p>   |   |   |
| <b>środa 2024-03-06</b>   |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 6 POSIŁKOWA</b>  |   |   |
| <p>Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (<b>GLUTEN</b>), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (<b>SOJA</b>), Pasta z jaj z natka pietruszki 70 g (<b>JAJA, GORCZYCA</b>), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (<b>JAJA</b>), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt,</p> <p><b>II Śniadanie:</b><br/>Bułka grahamka 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b>), Masło 5 g (<b>MLEKO</b>), Twarożek semikowy 50 g (<b>MLEKO</b>),</p> | <p>Żurek z ziemniakami 450 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (<b>GLUTEN</b>), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (<b>SELER</b>), Kasza bulgur na sypko 200 g (<b>MLEKO</b>), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (<b>MLEKO</b>),</p> <p><b>Podwieczorek:</b><br/>Kiwi 100 g,</p> | <p>Pasta wieprzowo-drobiowa z jarzynami 80 g (<b>SELER</b>), Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz 130 g (<b>JAJA, GORCZYCA</b>), Szyнка got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (<b>SOJA, SELER</b>), Pomidor 60 g, Ser biały w plastrach 50 g (<b>MLEKO</b>), Chleb graham 110 g (<b>GLUTEN</b>), Masło porcjowe 15 g (<b>MLEKO</b>), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b><br/>Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>),</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2737.44 kcal; Białko ogółem: 184.39 g; Tłuszcz: 108.47 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; WW: 29.09 Por; Sód: 2455.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g;</p>   |   |   |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-03-07</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>   |   |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g, | Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kalafior gotowany z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g, | ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Rukola 10 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2122.85 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; WW: 26.41 Por; Sód: 3579.04 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-03-07</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>  |   |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka O. Grzegorza (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt, Wafle ryżowe 20 g,         | Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Kalafior z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g,          | ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Rukola 10 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2072.45 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 68.64 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; WW: 25.11 Por; Sód: 3575.44 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-03-07</b>  |   |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>   |   |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka O. Grzegorza (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pomidor,rzodkiewka,ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt naturalny 1 szt,   | Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Kalafior z masłem 120 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Mandarynka 150 g,          | ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr,parzona 40 g ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> ), Sałatka z selera naciowego 80 g ( <b>JAJA, GORCZYCA</b> ), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Rukola 10 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jabłko pieczone po królewsku 1 szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2047.14 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; WW: 27.51 Por; Sód: 3393.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.85 g;  |   |   |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| piątek 2024-03-08  |   |   |
| Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA   |   |   |
| Kawa Inka na mleku b/c 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kefir 1 szt ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek semikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata lodowa 0.0 g, Celestynka 1 szt , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g , | Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2441.50 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.59 g; WW: 28.56 Por; Sód: 2283.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g;  |   |   |
| piątek 2024-03-08  |   |   |
| Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.   |   |   |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Kefir 1 szt, Celestynka 1 szt ,  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g , | Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2308.17 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; Błonnik pokarmowy: 42.30 g; WW: 27.95 Por; Sód: 2282.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.78 g;  |   |   |
| piątek 2024-03-08  |   |   |
| Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1  |   |   |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ),   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g ,                                   | Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser topiony 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Salata mix 10 g, Chleb baltonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3106.84 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; WW: 40.43 Por; Sód: 2482.53 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.31 g;   |   |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-03-08</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Kawa Inka na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ), Drożdżówka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ), Sok owocowy 1 szt,  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Grejpfrut 130 g,  | Makaron z pieczonym łososiem i szpinakiem 230 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO</b> ), Ser biały w plastrach 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Salata mix 10 g, Pomidor 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sałatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2739.46 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 87.28 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.81 g; WW: 36.39 Por; Sód: 2311.11 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.96 g;  |  |   |
| <b>sobota 2024-03-09</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>  |  |   |
| Chleb graham, bułka z ziamami 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ),    | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Sok pomidorowy 1 szt,   | Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2321.43 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 89.64 g; Węglowodany ogółem: 261.48 g; Błonnik pokarmowy: 40.89 g; WW: 26.13 Por; Sód: 4074.26 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g;  |  |   |
| <b>sobota 2024-03-09</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>   |  |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Kiwi 100 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sałata lodowa 10 g, | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt, Pieczywo chrupkie (3szt) 15 g ( <b>GLUTEN</b> ), | Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g ( <b>SOJA</b> ), Sałata lodowa 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2489.52 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; Błonnik pokarmowy: 45.56 g; WW: 29.57 Por; Sód: 4319.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g;  |  |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>   |   |   |
| Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g,  | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brazowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml,  | Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 1 sz,                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2146.18 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g; WW: 26.89 Por; Sód: 3677.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.71 g;   |   |   |
| <b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml, Kiwi 100 g, | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g, | Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Musli chrupkie 1 sz, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2658.65 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 372.04 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; WW: 37.08 Por; Sód: 3760.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g;  |   |   |
| <b>sobota 2024-03-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka pieczona (szyńka wp. wędz.parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ), Bukiet warzyw gotowany 80 g, Herbata z cytryną 250 ml,                               | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Banan 150 g,                                    | Pasta z twarogu (półtł) i jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g ( <b>SOJA</b> ), Rzodkiew biała z jabłkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb bałtonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Musli chrupkie 1 sz, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2551.71 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 76.83 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.53 g; WW: 34.90 Por; Sód: 3386.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.53 g;  |   |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-03-10</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>   |  |   |
| Kakao b/cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt, | Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g,                            | Sałatka z selera,jablek i kukurydzy diet. 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Pomidor 60 g, Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek semikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g, Jabłko 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2323.09 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.31 g; WW: 28.39 Por; Sód: 2721.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g;   |  |   |
| <b>niedziela 2024-03-10</b>   |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>  |  |   |
| Kakao b/cukru 250 ml , Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przeclawska (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 1 szt, | Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Grejpfrut 130 g, | Sałatka z selera,jablek i kukurydzy diet. 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka ( drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 40 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Twarożek semikowy 50 g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 0.1 g, Jabłko 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2323.09 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.31 g; WW: 28.39 Por; Sód: 2721.29 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g;   |  |   |



| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK   |  |   |
|--|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-03-10</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |  |   |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb graham 100 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, Jogurt naturalny 1 szt,           | Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Wafel z kajmakiem 60 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),        | Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Chleb graham 110 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 60 g, Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2429.44 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g; WW: 32.13 Por; Sód: 2621.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.24 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-03-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>   |  |   |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, | Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Kotelet po parysku z fileta drobiowego smażony 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Salatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g, Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Wafel z kajmakiem 60 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), | Salatka z selera, ogórka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2774.67 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.17 g; WW: 37.04 Por; Sód: 3898.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g;  |  |   |
| <b>niedziela 2024-03-10</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Kakao z cukrem na mleku 250 ml ,<br>Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Kometki z wody gotowane (wieprz.drobnorozdr, wędzona, parzona) 80 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ), Szyńka Przecławka (wędzonka wieprz, wędz, parz) 30 g, Ketchup 20 g ( <b>GORCZYCA</b> ), Twarożek z kielkami 60 g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola z pomidorem i mandarynką i kielkami i oliwą 70 g, Celestynka 1 szt, | Zupa neapolitańska z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SELER</b> , <b>GORCZYCA</b> ), Surówka z warzyw mieszanych 120 g ( <b>SELER</b> ), Kalafior z wody 80 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Wafel z kajmakiem 60 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ),         | Salatka z selera, jabłek i kukurydzy diet. 150 g ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>SELER</b> ), Szyńka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40 g ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 30 g ( <b>JAJA</b> , <b>SOJA</b> , <b>MLEKO</b> , <b>GORCZYCA</b> , <b>SEZAM</b> ), Pomidor 60 g, Chleb baltonowski, chleb graham 130 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Salatka owocowa z j. natralnym 150 g ( <b>MLEKO</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2615.07 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 369.85 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; WW: 36.87 Por; Sód: 2706.56 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g;  |  |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-03-11</b>  |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW- 5 POSIŁKOW</b>   |  |   |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa 10 g , Papryka świeża 60 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata lodowa 0.1 g , | Zupa jarzynowa diet. 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g ,                            | Flaczki z kurczaka 350 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g , Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2465.93 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 93.05 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g; WW: 27.79 Por; Sód: 1691.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.06 g;   |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-03-11</b>  |  |   |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW -6 POSIŁKOWA</b>  |  |   |
| Herbata bez cukru 250 ml , Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Szyńka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Papryka świeża 60 g , Sałata lodowa 10 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZKI, SEZAM</b> ), Masło 5 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g ( <b>JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM</b> ), Sałata lodowa 0.1 g , | Zupa jarzynowa diet. 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pomarańcza 150 g , | Flaczki z kurczaka 350 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Chleb graham 80 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2457.84 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.46 g; WW: 27.74 Por; Sód: 1689.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.96 g;   |  |   |

| Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZ.</b>  |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 1 szt, | Zupa jarzynowa diet. 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g, | Flaczki z kurczaka 350 g ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2785.85 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; WW: 34.53 Por; Sód: 1968.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA 1</b>   |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 1 szt,   | Zupa jarzynowa 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g,       | Flaczki z kurczaka 350 g ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Chleb baltonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2821.61 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; Tłuszcz: 103.16 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; WW: 34.20 Por; Sód: 1951.15 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.28 g;  |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-03-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |  |  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJA</b> ), Sos jogurtowy 30 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Szyunka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g ( <b>SOJA, SELER</b> ), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 80 g ( <b>JAJA, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 1 szt, | Zupa jarzynowa diet. 450 ml ( <b>GLUTEN , MLEKO</b> ), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g ( <b>GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA</b> ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g, | Flaczki z kurczaka 350 g ( <b>GLUTEN , SELER</b> ), Chleb baltonowski, chleb graham 90 g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 60 g, Szyunkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g, Masło porcjowe 15 g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata z cytryną 250 ml, Jabłko 150 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus warzywny 1 szt, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2785.85 kcal; Białko ogółem: 129.62 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; WW: 34.53 Por; Sód: 1968.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g;   |  |  |

**Oddział: Zimowit PROGRAM DOBRY POSIŁEK**

**Śniadanie  
II Śniadanie**

**Obiad  
Podwieczorek**

**Kolacja  
Posiłek nocny**